

新年を迎える準備～もちつきと大そうじ



12月29日(火)、通所のもちつきがおこなわれました。みんなでもちをまるめ、そして唇には、きな粉もち、あんこモチモチ、大根おろしもち、納豆もち、粕汁もちなど、もちづくしを楽しみました。



サテライト・トピックス

〔通所クリスマス会〕12月21日(月)、ひとあしはやいクリスマス。ビンゴゲームをしたり、チキンやケーキを食べたり、みんなでクリスマスを祝いました。また12月の誕生日会もあわせて実施。今年をふりかえり、そして来年の抱負を語ってもらいました。

〔健康相談会〕毎月一度の健康相談会。血圧を計ったり、お医者にはなかなか相談しにくいことも気楽に相談でき好評です。まだの方ぜひどうぞ。



〔千里ファーム〕冬になっても畑しごとはありません。先日は、エンドウマメのツルをはわせるためのネット張り。いまダイコンのほか、カブやホウレンソウ、コマツナなどが育ってます。ニンジンや春に向けてのイチゴも順調。

1月の予定



写真は12月の「表現のワークショップ」より

1月1日(金) 元旦・通所開き

一年の計は元旦にあり。新しい年を祝います。お節料理を食べ、その後、伊射奈岐(いざなぎ)神社に初詣に行きます。山田北にある伊射奈岐神社は雄略天皇の時代(500年頃)からの由緒ある神社です。



1月25日(月) 表現のワークショップ

身体ぜんたいをつかって、自分を表現し、それと同時にその場にいるみんなとつながる技法を身につけます。講師は即興楽団うじゃのナカガワエリほか。千里寮コミュニティホールにて。13時集合。終了は15時15分。

1月26日(火) 健康相談会

健康について不安に思っていることを千里寮のナースに気軽に相談。一人15分程度。今月より開始時間が13時45分からになります。

定例の食事会・誕生会

週に一度、昼食を用意します。毎週金曜日を予定しています。また1月の誕生会も予定しています。

さて新聞

初春号

2015年12月31日発行

●編集・発行：千里サテライトサポートステーション (社会福祉法人 みなと寮/ 救護施設 千里寮)

●住所：〒565-0825 吹田市山田北 15-5 ロイヤルツカワキ 406

●電話：06-7897-8575 (兼千里寮福祉相談窓口) 070-1296-1263 (携帯)



今月の作物

ダイコン。地中海地方が原産地、エジプトで広く栽培され、中国を経て日本に伝わりました。春の七草の「すずしろ」もダイコンです。千里ファームではちょうどいまが収穫期。栄養価が高く、葉にはビタミンCを多く含んでおり、血栓防止作用や解毒作用もあります。

今月のお知らせ



- ・“地域を知ろう”で行ってみたい場所などありましたら、スタッフまでお伝えください。みなさまの意見を参考に有意義な企画としたいと思っています。
- ・インフルエンザおよびノロウイルスの流行りやすい季節です。手洗いとうがいをしっかりと！みなさまよい年をお迎えください！